

XVII
ESAME DI COSCIENZA :
COME FARLO PRIMA DI CONFESSARMI
(SEGUENDO I DIECI COMANDAMENTI E ALTRE FORMULE
CATTOLICHE)?

1) DOMANDE PRELIMINARI:

Da quanto tempo non ti confessi bene? - L'ultima volta hai detto tutti i peccati gravi commessi? - Nelle confessioni passate hai mai nascosto volutamente qualche peccato mortale? - Da quanto tempo non ricevi la Comunione? - L'hai ricevuta sempre bene? - Ti sei accostato alla Comunione avendo sulla coscienza dei peccati mortali senza esserti prima confessato? - Hai mai profanato l'Eucaristia commettendo un sacrilegio? - Hai mancato di rispetto al SS. Sacramento accostandoti alla Comunione senza avere osservato il digiuno prescritto, parlando, ridendo, senza preparazione e senza pensare a Chi stavi per ricevere? - Fai qualche penitenza il venerdì? - Sai vivere con austerità soprattutto nei giorni comandati dalla Chiesa? - Hai mangiato carne nei venerdì di quaresima? - Hai fatto digiuno il Mercoledì delle Ceneri e il Venerdì Santo? - Hai aiutato la Chiesa, sovvenendo alle sue opere (missioni, seminari, sostentamento del clero ecc.)?

2) QUESITI CIRCA I DIECI COMANDAMENTI:

1 - Non avrai altro Dio fuori di me

Credi in Dio, Padre e Salvatore tuo e di tutti gli uomini? - La tua vita è orientata a Dio? - Lo ami come figlio? - Lo hai messo al primo posto tra i valori della tua vita? - Credi nel Padre, nel Figlio, nello Spirito Santo? - Preghi mattina e sera? - Vivi le virtù cristiane della Fede, speranza e carità? - Consideri la Fede come un dono prezioso da coltivare? - Ti impegni a crescere nella Fede? - Sei convinto della tua religione cattolica? - Ricerchi e accetti la volontà di Dio nella tua giornata, soprattutto nei momenti difficili? - Hai messo in pericolo la tua Fede leggendo libri, riviste, articoli contrari alla Fede, a Cristo, alla Chiesa? - Cerchi di conoscere, di approfondire e di farti spiegare le verità della Fede cristiana? - Hai parlato male della religione, del Papa, dei sacerdoti? - Hai allontanato qualcuno dalla pratica religiosa? - Speri nell'amore di Dio oppure ti scoraggi e disperer davanti alle difficoltà della vita, imprecaando e ribellandoti? - Sei superstizioso? - Porti addosso amuleti, portafortuna, oggetti scaramantici? - Credi davvero all'oroscopo? - Sei andato da indovini, maghi, chiromanti, cartomanti, fattucchiere? - Hai partecipato a sedute spiritiche?

2 - Non nominare il nome di Dio invano

Hai rispetto e amore per il nome di Dio e della Madonna? - Hai testimoniato con coraggio la tua Fede? - Hai bestemmiato? - Hai fatto affermazioni false o eretiche su Dio, quali per esempio: "Dio non fa le cose giuste", "Dio è crudele", "Dio è cattivo", "Dio si diverte delle sofferenze degli uomini", "Dio si dimentica dei buoni" ecc.? - Hai raccontato fatti e barzellette blasfeme? - Hai fatto giuramenti falsi o illeciti o senza necessità? - Hai mantenuto i voti e le promesse fatte?

3 - Ricordati di santificare le feste

Le 24 ore della domenica e dei giorni festivi costituiscono "il giorno del Signore": le hai rese sante con la preghiera, compiendo opere buone, coltivando i valori sacri della vita (famiglia, amicizia, cultura, natura, solidarietà, pace ecc.)? - Ti sei liberato dalla fatica del lavoro, godendo della libertà del figlio di Dio? - Hai lavorato pur potendo farne a meno? - Hai partecipato alla Messa, vivendo un'ora assieme agli altri credenti? - Alla Messa ti sei distratto, hai chiacchierato, hai disturbato gli altri? - Hai dedicato gratuitamente agli altri (al di fuori della tua parentela) un po' del tuo tempo, delle tue capacità? - Hai fatto del volontariato?

4 - Onora il padre e la madre

Hai amato, rispettato, ubbidito, aiutato i genitori secondo le tue possibilità? - Sei stato gentile e disponibile in

famiglia? - In casa collabori e condividi la vita con i tuoi? - Crei serenità, comunione, conversazione con gli altri o li fai vivere nella solitudine e nel silenzio? - Ti impegni per l'educazione dei figli? - Vegli sulle loro amicizie, giochi, divertimenti, letture? - Ti senti responsabile della scuola che frequentano? - Dai loro l'esempio di una vera vita cristiana? - Preghi insieme con loro in famiglia? - Rispetti gli anziani, le donne, i bambini; i superiori, le autorità? - Ubbidisci con lealtà alle leggi dello Stato? - Compi i tuoi doveri di buon cittadino? - Capisci il valore del partecipare alle votazioni pubbliche? - Hai votato secondo coscienza, in coerenza con i tuoi principi cristiani? - Hai mai venduto il tuo voto per interessi privati? - Sei iscritto ad associazioni che hanno finalità immorali?

5 - Non uccidere

Consideri la tua vita come un dono di Dio, del quale tu non sei padrone assoluto, ma amministratore? - La rispetti con la moderazione nel cibo, nelle bevande, nel fumo? - Ti concedi il giusto riposo? - Fuggi l'alcolismo, la droga? - Hai spacciato droga? - Sei prudente nel guidare l'automobile? - Hai messo mai in pericolo la tua vita o quella degli altri? - Hai curato opportunamente la salute tua e dei tuoi cari? - Ti sforzi di amare gli altri come te stesso, e soprattutto come Dio li ama? - Hai fatto agli altri ciò che vuoi che venga fatto a te? - Sei accogliente e solidale, soprattutto con chi ha meno di te? - Sei invidioso? - Coltivi sentimenti di odio, rancore, vendetta? - Hai litigato? - Rispetti e aiuti chi è più debole nella società: malati, portatori di handicap, anziani, bambini, poveri? - Sei razzista? - Hai perdonato le offese ricevute? - Hai fatto, procurato, consigliato l'aborto, uno dei peccati più gravi al cospetto di Dio e della Chiesa? - Hai ucciso qualcuno? - Hai mai usato violenza? - Hai inflitto percosse, hai procurato ferite o malattie a qualcuno? - Possiedi, conservi, usi armi pericolose e offensive? - Sei stato crudele con gli animali? - Hai imprecato o augurato del male ad altri? - Hai dato scandalo con il tuo modo di vestire, di agire, di parlare? - Sei stato occasione di peccato per qualcuno?

6 - Non commettere atti impuri

Sul corpo, sull'amore, sulla sessualità, sulla castità hai una concezione cristiana? - Hai conservato puro e casto il tuo corpo? - Hai commesso atti disonesti, osceni, immorali? - Ti sei abbandonato alla lussuria, all'autoerotismo, alla prostituzione, a perversioni sessuali, all'omosessualità? - Hai frequentato orge? - Hai avuto delle "avventure"? - Hai sedotto o disonorato qualche persona innocente? - Eviti le occasioni e le compagnie cattive o pericolose? - Hai conservato la tua fedeltà alla fidanzata o al fidanzato? - Hai rapporti prematrimoniali? - Nel matrimonio hai il senso cristiano del Sacramento ricevuto? - Ami, rispetti, aiuti con generosità il tuo coniuge? - La tua vita sessuale è sempre espressione d'amore, di donazione totale e feconda? - Hai commesso adulterio? - Hai usato male o abusato del matrimonio non osservando la legge di Dio e l'insegnamento della Chiesa? - Hai praticato in qualche modo la contraccezione? - Leggi o guardi giornali, riviste, libri, spettacoli osceni? - Segui e gusti racconti, film, romanzi pornografici? - Contribuisci allo sviluppo e alla diffusione della pornografia comprando materiale osceno? - In casa tieni statue oscene, o poster e immagini pornografiche? - Pensi o parli della donna (o dell'uomo) come se fosse solo oggetto di piacere? - Aiuti, incoraggi la fedeltà di altre coppie?

7 - Non rubare

Sei convinto della parola del Vangelo che "è impossibile per chi è attaccato al danaro entrare nel Regno di Dio"? - Sai che l'avarizia, per la Bibbia, è "idolatria", cioè adorazione del danaro al posto di Dio? - Sei usuraio? - Hai prestato soldi con eccessivo interesse, rovinando persone bisognose già in difficoltà? - Sei onesto nel lavoro, nella professione, in ufficio, nel commercio? - Quello che possiedi l'hai guadagnato onestamente? - Ti sei appropriato di beni della comunità o di altri? - Credi di lavorare lealmente in modo da meritare lo stipendio mensile? - Hai perso tempo sul lavoro? - Ti sei assentato dal lavoro senza vera necessità? - Hai preteso regalie, bustarelle, favori non dovuti? - Hai chiesto raccomandazioni per ottenere vantaggi e privilegi? - Sei convinto che la disonestà degli altri non giustifica mai la tua? - Oltre ai tuoi diritti hai pensato anche ai tuoi doveri? - Rispetti i diritti degli altri? - Nelle rivendicazioni, anche giuste, tieni conto anche del bene comune? - Hai fatto scioperi ingiusti? - Tu, datore di lavoro, paghi il giusto stipendio ai dipendenti? - Frodi lo Stato? - Paghi con giustizia le tasse? - Rispetti quanto appartiene alla società: strade, mezzi di trasporto, luoghi ed edifici pubblici? - Hai procurato danni all'ambiente, a monumenti, a proprietà pubbliche o private, sporcando e imbrattando? - Hai riparato o risarcito i danni fatti? - Hai restituito il danaro o altre cose avute in prestito? - Ti vendi per ottenere favori o vantaggi? - Hai usato mezzi illeciti per ottenere risultati negli studi, nel lavoro, nella politica, nella società? - Hai frodato le compagnie di assicurazione dichiarando danni falsi e facendoti pagare ingiustamente? - Ti sei sempre assunto le tue responsabilità? - Hai praticato giochi d'azzardo? - Sei dedito al gioco, danneggiando la famiglia? - Hai falsificato assegni? - Hai spacciato coscientemente danaro falso? - Hai acquistato merce dichiaratamente rubata?

8 - Non dire falsa testimonianza

Sei falso, sleale, ingannevole? - Con le tue parole inganni il prossimo? - Hai detto bugie, menzogne? - Hai proferito giudizi avventati? - Hai accusato ingiustamente il tuo prossimo? - Parli male degli altri? - Fai pettegolezzi? - Hai giurato il falso? - Testimoniando hai fatto deposizioni false? - Col tuo esempio hai insegnato a mentire ai tuoi figli, agli altri? - Hai cooperato agli errori degli altri, prendendovi parte direttamente e volontariamente? Hai omesso di impedire o di denunciare errori altrui, quando invece saresti stato tenuto a farlo? Hai protetto coloro che commettono il male? Con un silenzio colpevole hai coperto fatti delittuosi (= omertà)? - Hai calunniato? - Hai diffamato qualcuno mormorando? - Hai riparato a eventuali diffamazioni o calunnie?

9 - Non desiderare la donna (o uomo) d'altri

Hai custodito la modestia e il pudore nella tua vita e nei tuoi pensieri? - Hai una mente "pulita"? - Hai guardato donne (o uomini) con concupiscenza? - Ti sei compiaciuto volontariamente di pensieri o desideri impuri? - Cerchi con una moda sconveniente o con il modo di comportarti di suscitare in altri desideri, turbamenti, eccitamenti cattivi? - Capisci che ciò è una violenza morale e uno scandalo?

10 - Non desiderare la roba d'altri

Ti lamenti sempre di quello che hai, dicendo "Beati loro...!?" - Ami il lusso e lo sfarzo? - Disprezzi il valore evangelico della povertà? - Sei invidioso dei beni e delle cose altrui? - Auguri del male e godi del male degli altri? - Come vivi quello che Cristo ha insegnato: "Beati i poveri in spirito"?

3) ALTRI AIUTI PER L'ESAME DI COSCIENZA

Per fare un buon esame di coscienza, può essere molto utile anche passare in rassegna l'osservanza delle seguenti altre formule della Dottrina cattolica:

■ I due comandamenti di carità

1. Amerai il Signore tuo Dio, con tutto il tuo cuore, con tutta la tua anima e con tutta la tua mente.

2. Amerai il prossimo tuo come te stesso.

■ La regola d'oro (Mt 7,12)

Tutto quanto volete che gli uomini facciano a voi, anche voi fatelo a loro.

■ Le Beatitudini (Mt 5,3-12)

Beati i poveri in spirito, perché di essi è il regno dei cieli.

Beati gli afflitti, perché saranno consolati.

Beati i miti, perché erediteranno la terra.

Beati quelli che hanno fame e sete della giustizia, perché saranno saziati.

Beati i misericordiosi, perché troveranno misericordia.

Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio.

Beati gli operatori di pace, perché saranno chiamati figli di Dio.

Beati i perseguitati per causa della giustizia, perché di essi è il regno dei cieli.

Beati voi quando vi insulteranno, vi perseguiteranno e, mentendo, diranno ogni sorta di male contro di voi, per causa mia. Rallegratevi ed esultate, perché grande è la vostra ricompensa nei cieli.

■ Alcuni altri passi Scritturistici

- «Dal di dentro, cioè dal cuore degli uomini, escono le intenzioni cattive: fornicazioni, furti, omicidi, adulteri, cupidigie, malvagità, inganno, impudicizia, invidia, calunnia, superbia, stoltezza. Tutte queste cose cattive vengono fuori dal di dentro e contaminano l'uomo» (*Marco 7,21-23*).
- «Non illudetevi: né immorali, né idolatri, né adulteri, né effeminati, né sodomiti, né ladri, né avari, né ubriaconi, né maledicenti, né rapaci erediteranno il regno di Dio» (*1 Corinzi 6, 9—10*).
- «Ma per i vili e gli increduli, gli abietti e gli omicidi, gli immorali, i fattucchieri, gli idolatri e per tutti i mentitori è riservato lo stagno ardente di fuoco e di zolfo. È questa la seconda morte» (*Apocalisse 21,8*).

■ Le tre virtù teologali

1. Fede
2. Speranza
3. Carità.

■ Le quattro virtù cardinali

1. Prudenza
2. Giustizia
3. Fortezza
4. Temperanza.

■ I cinque *precetti* della Chiesa

1. Partecipare alla Messa la domenica e le altre feste comandate e rimanere liberi da lavori e da attività che potrebbero impedire la santificazione di tali giorni.
2. Confessare i propri peccati almeno una volta all'anno.
3. Ricevere il sacramento dell'Eucaristia almeno a Pasqua.
4. Astenersi dal mangiare carne e osservare il digiuno nei giorni stabiliti dalla Chiesa.
5. Sovvenire alle necessità materiali della Chiesa stessa, secondo le proprie possibilità.

■ Le sette opere di *misericordia corporale*

1. Dar da mangiare agli affamati.
2. Dar da bere agli assetati.
3. Vestire gli ignudi.
4. Alloggiare i pellegrini
5. Visitare gli infermi.
6. Visitare i carcerati.
7. Seppellire i morti.

■ Le sette opere di *misericordia spirituale*

1. Consigliare i dubbiosi.
2. Insegnare agli ignoranti.
3. Ammonire i peccatori.
4. Consolare gli afflitti.
5. Perdonare le offese.
6. Sopportare pazientemente le persone moleste.
7. Pregare Dio per i vivi e per i morti.

■ **I sette *vizi capitali***

1. Superbia

2. Avarizia

3. Lussuria

4. Ira

5. Gola

6. Invidia

7. Accidia.

■ **I peccati che gridano al Cielo**

1. Omicidio volontario

2. Peccato impuro contro natura

3. Oppressione dei poveri

4. Defraudare il salario ai lavoratori.